یادداشت

شیوع گسترده فشارخون بالا

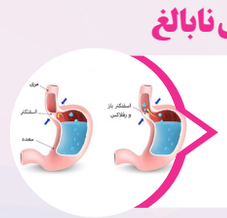
فاطمه حیاتی
فوق‌تخصص نفرولوژی

پرفشاری خون یکی از شایع‌ترین عوامل بروز مرگ‌ومیر و زمینه‌ساز ابتلا به بیماری‌های قلبی و مغزی به شمار می‌رود، با این حال، بخش قابل توجهی از مبتلایان یا از ابتلای خود آگاه نیستند و یا فشارخون آنان به‌طور مؤثر تحت کنترل نیست. ما نسبت به شیوع گسترده و بی‌علامت فشارخون بالا هشدار می‌دهیم. پرفشاری خون می‌تواند بدون ایجاد علائم واضح، به ارگان‌های حیاتی آسیب جدی وارد کند. پمپاژ خون توسط قلب، باعث می‌شود جریان خون به دیواره عروق فشار وارد کند و افزایش تدریجی و بی‌علامت این فشار می‌تواند به عروق آسیب زده و ارگان‌های حیاتی مانند قلب، مغز، کلیه‌ها و چشم‌ها را دچار عارضه کند. پرفشاری خون در بسیاری از موارد کاملا بی‌علامت است. از این‌رو، انجام غربالگری‌های منظم و پیشگیرانه ضرورت دارد و نباید منتظر بروز عوارض ماند؛ چراکه در برخی موارد، هم‌زمان با بروز عارضه، امکان بازگرداندن سلامت کامل اندام‌ها وجود ندارد و تنها می‌توان عوارض ایجادشده را کنترل کرد. افزایش مصرف نمک و کاهش تحرک، سن شروع غربالگری فشارخون را کاهش داده و اگر پیش از این سنجش فشارخون از ۴۰ سالگی توصیه می‌شده است، اکنون ضرورت غربالگری از ۳۰ سالگی و حتی در سنین پایین‌تر، به‌ویژه در افرادی با اضافه‌وزن، سابقه خانوادگی فشارخون بالا، دیابت، بیماری‌های کلیوی یا استرس زیاد بیش از پیش توصیه می‌شود. مدیریت وزن، اصلاح الگوی غذایی و کاهش مصرف فست‌فود و غذاهای فرآوری شده، افزایش تحرک و فعالیت بدنی، مدیریت استرس و داشتن خواب کافی، ترک سیگار و پرهیز از مصرف الکل از مهم‌ترین راهکارهای موثر در اصلاح سبک زندگی است. کاهش وزن جزئی حتی ۳ تا ۵ کیلوگرم یا ۱۰ درصد وزن بدن، می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر کاهش فشارخون داشته باشد. انجام حداقل نیم‌ساعت فعالیت بدنی مانند پیاده‌روی سریع (پنج روز در هفته) و در صورت امکان، دوچرخه‌سواری و... بسیار مؤثر است. همچنین داشتن خواب باکیفیت به مدت ۶ تا ۸ ساعت در شبانه‌روز و تلاش برای مدیریت استرس نیز بسیار حائز اهمیت است. استعمال سیگار با ایجاد تنگی در عروق، به‌طور مستقیم در افزایش فشارخون و آسیب عروقی نقش دارد. پرهیز از این عادات از سنین نوجوانی بسیار تأثیرگذار است. رعایت این موارد در سبک زندگی سالم، می‌تواند از بروز فشارخون جلوگیری کند یا شدت آن را کاهش دهد.

عوامل ریفلاکس در نوزادان

ریفلاکس اسید در نوزادان زمانی اتفاق می‌افتد که محتویات معده به مری برگردد. این وضعیت در نوزادان بسیار رایج است و اغلب بعد از شیرخوردن اتفاق می‌افتد. عوامل متعددی وجود دارد که می‌تواند باعث بروز ریفلاکس اسید شود.

اسفنکتر تحتانی مری نابالغ



اسفنکتر تحتانی مری (LES) حلقه‌ای از عضله در انتهای مری کودک است. این عضله ممکن است در کودک شما به‌طور کامل بالغ نشده باشد، به‌خصوص اگر نارس باشد. هنگامی‌که LES باز می‌شود، محتویات معده می‌تواند به مری برگردد و باعث استفراغ کودک شده و باعث ناراحتی شود.

رژیم غذایی

تغییر غذاهایی که کودک می‌خورد ممکن است به کاهش احتمال ریفلاکس اسید کمک کند و اگر به نوزاد خود شیر می‌دهید، ایجاد تغییرات در رژیم غذایی ممکن است به بهبود وضعیت کودک شما کمک کند.

گاستروپارزی

گاستروپارزی اختلالی است که شامل انقباضات معده است که در نتیجه آن، غذا و مایعات، برای مدت طولانی در معده باقی می‌ماند که این وضعیت ریفلاکس را تشویق می‌کند.

تغذیه بیش از حد

تغذیه بیش از حد یکباره به کودک می‌تواند باعث ریفلاکس اسید شود. اگر نگران این هستید که به کودک خود بیش از حد غذا می‌دهید، با پزشک خود صحبت کنید.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسی بالازاده

دانستنی‌ها

افت گلبول سفید خون، زنگ خطر سلامت

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت: کاهش گلبول‌های سفید خون می‌تواند نشانه‌ای از مشکلات جدی‌تر باشد و نیازمند مراجعه فوری به هماتولوژیست یا انکولوژیست است. دکتر وحید کاوه درباره دلایل کاهش تعداد گلبول‌های سفید خون، بیان داشت: کاهش تعداد گلبول‌های سفید خون (لکوسیت‌ها) که نقش حیاتی در سیستم ایمنی بدن ایفا می‌کنند، می‌تواند نشانه‌ای از بیماری‌های مختلف باشد و نباید نادیده گرفته شود. وی بر لزوم مراجعه به پزشک متخصص برای تشخیص و درمان به موقع تاکید کرد: عوامل متعددی می‌توانند منجر به افت گلبول‌های سفید خون شوند، که برخی از مهم‌ترین آنها عبارتند از عفونت‌های ویروسی، عفونت‌های باکتریایی یا مزمن. کاوه در ادامه برخی از مهم‌ترین عوامل افت گلبول‌های سفید خون را عفونت‌های ویروسی دانست و گفت: برخی ویروس‌ها می‌توانند به طور مستقیم بر مغز استخوان تاثیر گذاشته و تولید گلبول‌های سفید را کاهش دهند. علاوه بر این؛ عفونت‌های باکتریایی یا مزمن، عفونت‌های طولانی‌مدت، حتی سرماخوردگی‌های مکرر، می‌توانند سیستم ایمنی را خسته کرده و باعث کاهش لکوسیت‌ها شوند. این فوق تخصص خون و انکولوژی با اشاره به اینکه بزرگ شدن طحال یکی دیگر از دلایلی است که می‌تواند در افت گلبول‌های سفید خون موثر باشد، افزود: از آنجا که طحال نقش فیلتر خون را بر عهده دارد، در صورت بزرگ شدن می‌تواند بیش از حد معمول گلبول‌های سفید را در خود نگه دارد و از رسیدن آنها به جریان خون جلوگیری کند. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران در ادامه بیان کرد: اختلالات مغز استخوان، نارسایی یا بیماری‌های مغز استخوان که محل اصلی تولید گلبول‌های خونی است، از مهم‌ترین دلایل افت شدید گلبول‌های سفید محسوب می‌شوند. بنابر اعلام وزارت بهداشت، کاوه با بیان اینکه کمبودهای تغذیه‌ای نیز منجر به این بیماری می‌شود، گفت: کمبود ویتامین B۱۲ و فولات که برای تکثیر سلول‌های خونی ضروری هستند، می‌توانند به کاهش تولید گلبول‌های سفید منجر شوند یا حتی مشکلات تغذیه‌ای عمومی، رژیم‌های غذایی نامناسب و عدم دریافت کافی مواد مغذی نیز می‌تواند بر سلامت سیستم ایمنی تاثیر منفی بگذارد. این متخصص در پایان توصیه کرد: افراد با سابقه کاهش گلبول‌های سفید خون، به‌ویژه در آزمایشات مکرر، باید فورا به فوق تخصص خون و سرطان بالغین یا انکولوژیست مراجعه کنند؛ چراکه تشخیص زودهنگام علت اصلی و آغاز درمان مناسب، برای پیشگیری از عوارض جدی‌تر و حفظ سلامت عمومی بدن ضروری است.

نکته

توصیه‌هایی درباره مصرف کره بادام‌زمینی

متخصصان تغذیه می‌گویند: «انتخاب نوع فاقد افزودنی‌های مضر» و «کنترل میزان مصرف»، عوامل کلیدی در بهره‌مندی از فواید کره بادام‌زمینی برای سلامتی هستند. باتوجه به محبوبیت گسترده کره بادام‌زمینی در سراسر جهان، متخصصان تغذیه تاکید دارند که مصرف متعادل آن نه‌تنها برای کلسترول مضر نیست بلکه به‌دلیل داشتن چربی‌های غیراشباع، فیبر و ترکیبات آنتی‌اکسیدانی می‌تواند در چارچوب یک رژیم غذایی سالم برای قلب به حفظ سطح کلسترول در بازه سالم کمک کند. البته کره بادام‌زمینی هم اگرچه حاوی پروتئین، چربی‌های سالم و مواد مغذی ارزشمند است اما کالری بالایی دارد و بر سطح کلسترول خون هم اثری محسوس به جا می‌گذارد. کلسترول ماده‌ای مومی و شبیه چربی است که بدن برای ساخت سلول‌ها، تولید هورمون‌ها، تولید ویتامین D و کمک به هضم، به آن نیاز دارد. تمام کلسترول مورد نیاز بدن را کبد تولید می‌کند. البته مقداری کلسترول نیز از طریق غذا وارد بدن می‌شود. کلسترول در جریان خون در دو شکل اصلی جابه‌جا می‌شود: LDL و HDL؛ LDL اغلب «کلسترول بد» نامیده می‌شود زیرا سطح بالای آن می‌تواند به تشکیل پلاک در شریان‌ها کمک کند و خطر بیماری قلبی و سکته مغزی را افزایش دهد. در مقابل، HDL «کلسترول خوب» محسوب می‌شود زیرا به حذف کلسترول اضافی از جریان خون کمک می‌کند و آن را برای دفع به کبد بازمی‌گرداند. نکته مهم برای سلامتی، نگه‌داشتن کلسترول در محدوده سالم است. سطح سالم بسته به سن، ژنتیک و سابقه پزشکی متفاوت است اما قاعده کلی این است که عدد کلسترول کل، کمتر از ۲۰۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر، LDL کمتر از ۱۰۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر، HDL برای مردان، بالاتر از ۴۰ و HDL برای زنان، بالاتر از ۵۰ باشد. عوامل متعدد سبک زندگی از کنترل خواب، ورزش و استرس گرفته تا تغذیه بر کلسترول تاثیر می‌گذارند. با این حال، رژیم غذایی در کنترل کلسترول مهم‌ترین نقش را دارد. برای مثال، خوراکی‌های سرشار از چربی اشباع مانند «گوشت‌های چرب، لبنیات پرچرب، کره و بسیاری از غذاهای صنعتی پخته یا سرخ‌شده» باعث افزایش LDL می‌شوند زیرا به کبد پیام می‌دهند که کلسترول بیشتری تولید کند. مضرتر از این‌ها چربی‌های ترانس هستند که اغلب در تنقلات بسیار فرآوری شده و برخی غذاهای آماده یافت می‌شوند و معمولا در برچسب مواد غذایی با عنوان «روغن‌های نیمه‌هیدروژنه» ذکر می‌شوند زیرا LDL را افزایش و HDL را کاهش می‌دهند. هر دو نوع این چربی‌ها (اشباع و ترانس) می‌توانند باعث افزایش وزن ناخواسته شوند که این مساله نیز بر کلسترول اثر می‌گذارد زیرا چربی اضافی بدن باعث افزایش انتقال اسیدهای چرب به کبد می‌شود و تولید LDL را بیشتر می‌کند. کره بادام‌زمینی اگر در حد متعادل مصرف شود، حتی می‌تواند به حفظ کلسترول در سطح سالم کمک کند زیرا سرشار از چربی‌های تک‌زنجیره‌ای و چندزنجیره‌ای غیراشباع است که به کاهش LDL و حفظ HDL در سطح سالم کمک می‌کنند. کره بادام‌زمینی همچنین حاوی استرول‌های گیاهی و فیبر است که به کاهش جذب کلسترول کمک می‌کنند. از طرفی ویتامین E، منیزیم و ترکیبات آنتی‌اکسیدانی دارد که برای سلامت قلب مهم هستند. یک رژیم غذایی مناسب برای کلسترول، علاوه بر کاهش چربی اشباع و حذف چربی ترانس بر مصرف چربی‌های غیراشباع از منابعی مانند مغزها، دانه‌ها، ماهی، روغن زیتون و آووکادو تاکید دارد. غذاهای غنی از فیبر محلول مانند جودوسر، لوبیا، عدس، میوه‌های دارای پوست خوراکی و مغزها و دانه‌ها هم باید بیشتر مصرف شوند. ورزش منظم، پرهیز از سیگار، عدم مصرف الکل و نداشتن اضافه وزن هم در کنترل کلسترول نقش مهمی دارند.

غفلت والدین از دندانی که شیری نیست

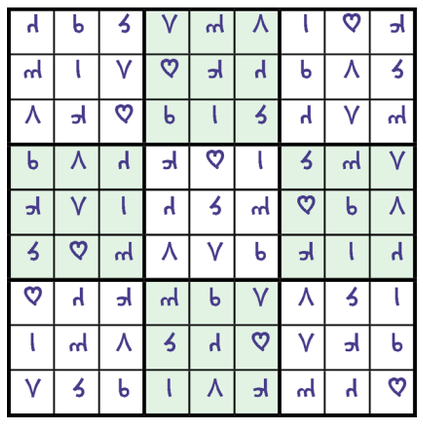
یک دندانپزشک متخصص اطفال گفت: دندان ۶ بدون افتادن دندان شیری می‌روید، به‌دلیل ویژگی‌های ساختاری بیشترین خطر پوسیدگی را دارد. افسانه نکویی، اظهار کرد: اولین دندان دائمی خلفی که به‌عنوان «دندان شماره ۶» شناخته می‌شود، معمولا در سن ۶ تا ۷ سالگی شروع به رویش می‌کند و به‌صورت چهار دندان در پشت آخرین دندان شیری ظاهر می‌شود. وی عنوان کرد: از آنجا که این دندان بدون افتادن دندان شیری و به صورت مستقل رشد می‌کند، بسیاری از والدین تصور می‌کنند این دندان نیز شیری است و در آینده خواهد افتاد؛ همین برداشت نادرست می‌تواند موجب غفلت در مراقبت و مسواک زدن صحیح آن شود. این دندانپزشک متخصص اطفال ادامه داد: ویزیت‌های منظم توسط دندانپزشک متخصص کودکان، استفاده از محصولات حاوی فلوراید، کنترل رژیم غذایی و محدودکردن مصرف مواد قندی از مهم‌ترین راهکارهای پیشگیری از پوسیدگی این دندان است.

این ساعت‌ها قند خون را اندازه‌گیری می‌کنند

شرکت «گارمین» روشی را برای اضافه کردن قابلیت نظارت بر قند خون به ساعت‌های خود مشخص کرده است که می‌تواند به حفظ سلامتی کاربران کمک کند. این حسگر که پشت بیشتر ردیاب‌های تناسب اندام یافت می‌شود، از مجموعه لامپ‌های LED قرمز و سبز و حسگرهای نوری استفاده می‌کند. لامپ‌های LED نور را به مچ دست می‌تابانند؛ در حالی‌که حسگرهای نوری، سطح نور منعکس شده را ثبت می‌کنند. از این نور برای تشخیص ضربان قلب و میزان اکسیژن خون نیز استفاده می‌شود. نظارت بر قند خون، جدیدترین دستاورد این فناوری نسبتا ساده است. بیشتر ساعت‌های گارمین در حال حاضر ویژگی‌های بیشتری را نسبت به نیاز واقعی بیشتر مردم ارائه می‌دهند، مانعی را ایجاد می‌کند و این شرکت ناگهان تصمیم گرفت ویژگی‌هایی را که کاربران به آنها دسترسی دارند، از دسترس خارج کند. این یک گام بیش از حد بود.

جدول سودوکو

		۳		۷		۹		
۹		۸		۲			۳	۱
	۶	۷	۸	۹	۳		۲	
		۴			۷	۳		۶
	۹			۶	۲		۸	
	۳		۱		۴	۲	۷	۹
			۶		۹	۵	۴	۷
۶	۷			۴			۱	
	۵		۷	۳	۸			



جدول کلمات متقاطع — شماره ۲۳۳۰

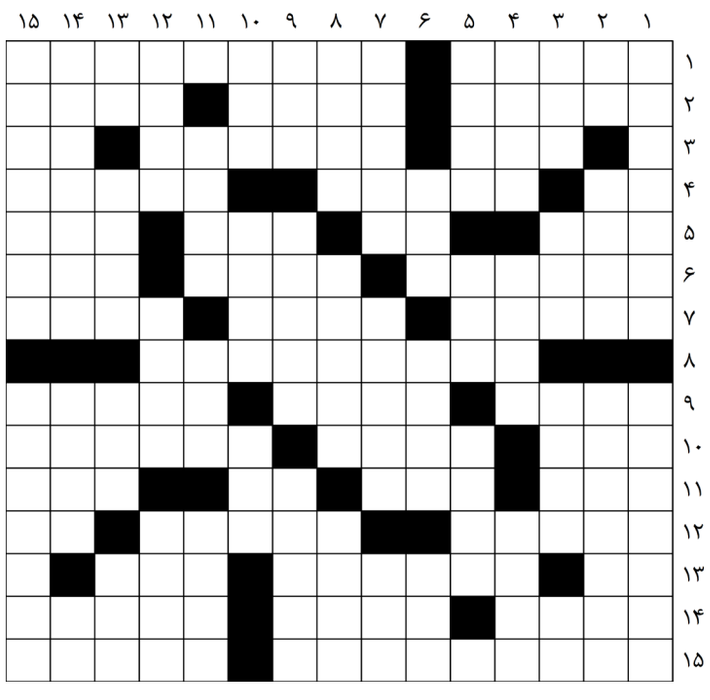
آ ر م ا ن م ل ی

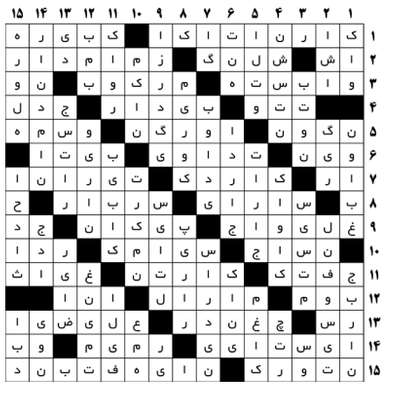
افقی

۱- نام قدیم زاهدان- واحدمقیاس دما ۲- نمایشنامه‌ای از آریستوفان- خرمافروش- فراموشکار ۳- نزدایرانیان است و بس- تظاهر- ردیف قالی ۴- از اعضای تنفسی- بازکردن- هم‌عقیده ۵- افسانه- راه‌میانبر- ستاره کوچکی دردب اکبر- بلاوصدمه ۶- استراتژی- خاک- پدربزرگ و جد ۷- آژیر- شکرگزاروسپاسگزار- باشکوه ۸- از غذاهای ایرانی ۹- قطعی- روکش روی سفال- کلام آرزو ۱۰- دوست‌ورفیق- گریزان- نام قدیم بابلسر ۱۱- نام- پرستارکودک- سازضربی- پرنده‌ای از نوع مرغابی ۱۲- دویدن، تاختن- جسور و بی‌پروا- هم‌بازی «پت» ۱۳- صفحه اینترنتی- ضربه‌ای در بوکس- گروه ورزشی ۱۴- شامل و دربردارنده- چیزها- از شهرهای مذهبی عراق ۱۵- فیلمی از فرزاد مؤتمن- از وسایل پخت‌وپز

عمودی

زمین زندگی می‌کنند ۲- رایگان- از جهات اصلی- نوعی خوراک گوشتی ۳- پرتگاه کوهستان- آزاد- پرتاب شده- کلمه شگفتی ۴- آوای موزون- به خاطر- جهان ۵- باریدن باران- شن و ریگ نرم- از نام‌های بانوان ۶- دعای زیر لب- ذرت بو داده‌شده- شغل و حرفه ۷- ستایش شده- زن سراینده- مقدس و پاک ۸- آرامش و اطمینان- آبگیر- لهجه خاصی از یک زبان ۹- پختنی نانوا- سرزنش و طعنه- لقب رستم در شاهنامه ۱۰- واحدتحصیلی- سازچنگ- مجانی ۱۱- بخشنده- جسد حیوان مرده- پادشاه سلجوقی ۱۲- ماده اولیه آرد نان- یکی از گوشه‌های دستگاه سه‌گاه- مشکین‌شهر سابق ۱۳- علامت مفعولی- نارگیل- تنبل جالیزی- یاری‌دهنده ۱۴- از فرشتگان مقرب الهی- ایالتی در هندوستان- از سبک‌های موسیقی ۱۵- غیرآنالوگ- تامین‌کننده اصلی انرژی خانه



۱- جای علم آموختن- تمامی جانداران که در روی

حل جدول ۲۳۲۹